



Szabó Dorián György - A „Z” generáció „komfortzónája” a XXI. században

A „Facebookörület” és a mozgáshiány kapcsolata a 11-18 évesek körében

Témavezető: Pálmai Judit tanársegéd

A mai világban a fiatalok körében egyre elterjedtebbek a közösségi oldalak. A közösségi oldalak megszabta korhatár „kijátszása” ma már nem akadály egy „Z” generációs fiatalnak. A közösségi oldalakon való „lógás” mennyisége egyenesen arányos a mozgáshiány nagyságával. Ez volt az első gondolatom, amikor a kutatásomba belekezdtem. Feltételezésem szerint e fiataloknak ténylegesen fontos napi tevékenységévé vált, hogy nap mint nap megnézzék profiljukat és „chat”-eljenek ismerőseikkel. Kérdőíves vizsgálat által több mint 350 főt sikerült elérni, így viszonylag reális képet kaphattam a megkérdezett fiatal Facebook használati szokásairól. Az eredmények kiértékelése során érdekes következtetéseket tudunk levonni. Érdekességgént kiemelném, hogy az alanyok 54%-a vallotta magát "Facebook-függőnek", közel 20%-a pedig nem tudta besorolni magát a függőség tekintetében. A válaszadók 37%-a csak testnevelésórán végez napi testmozgást, és nagyon kevés gyereket motivál arra, hogy mozogjon. Viszont a válaszok alapján, ha lenne megfelelő motiváció, többet mozognának a fiatalok.

A mai fiatalság mozgáshiányát számos kutatás igazolja. A 11-18 évesek körében 100 emberből minden 7. egyén elhízott. Ennek oka a mozgásszegény életmód, a számítógépezés és a tévézés. Ezen, véleményem szerint, mu-

száj változtatni. Irreális, hogy egy ilyen korú gyermek ne mozogjon, csak testnevelésórán, vagy, hogy napi 4-6 órát számítógépezzen. Így különböző megoldásokon gondolkodtam, amelyek megváltoztathatják a fiatalok napi szokását és kimozdíthatják őket a komfortzónájukból, mint pl. több sport/sportágválasztó nap tartása, rekreációs program szervezése (pl. Buborékfoci). A Facebook oldalát hasznos dolgokra használni, illetve a szülői gondolkodásmódot megpróbálni átalakítani, hiszen nekik sem könnyű elfogadni, hogy a világ ennyit változott. A "multitasking életmód" pedig ma már nem nagy kuriózum. Az, amit egy gyerek rutinból csinál, Facebookchatelés, mellette SMS-t ír pluszban még tv-t néz, az egy idősebb ember számára elképzelhetetlen. Pedig a világot nem a fiatalok alakították ilyenné, mégis ők élik meg a legjobban. ◀